

Frank's selbstgemachtes Körnerbrot



Eigentlich ist es nicht schwer, selbst ein leckeres Brot vorzubereiten und zu backen. Alle Zutaten gibt es in Thailand, oder man lässt sich das eine oder andere aus Deutschland mitbringen.

Zutaten-Beschaffung:



Mehl: Brotmehl gibt es z.B. preiswert bei Makro in der grünen Plastik-Tüte (ca. 38 Baht/1000 g); auch bei Tesco Lotus gibt es Brotmehl, es ist aber fast doppelt so teuer. Mit dem Makro-Brotmehl habe ich bisher gute Erfahrungen gemacht.

Trockenhefe: Das einfachste sind die 7g-Tütchen aus Deutschland, die man am Besten im Kühlschrank aufbewahrt. Mit diesen Tütchen hatte ich nie Probleme. Bei Tesco Lotus gibt es Trockenhefe im braunen Fläschchen (Perfect) und bei Makro in höheren Gewichten Trockenhefe im Vakuumpack (am besten nach Anbruch in kleine Tütchen à 10g verpacken und im Kühlschrank aufbewahren). Auch bei Lazada gibt es diverse Anbieter von **Trockenhefe (yeast dry)**, z.B. von Angel 59 Baht/100 g.

Körner:

Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne lässt man sich am besten aus Deutschland mitbringen, aber es gibt sie auch bei Lazada online zu bestellen (z.B. auch von der Fa. Angel): **Kürbiskerne (pumpkin seeds)** z.B. für 280 Baht/1000g und **Sonnenblumenkerne (Sunflower seeds)** für 180 Baht/1000 g. Diese Kerne gibt es auch bei **Choco-Schmidt in Bangkok** bzw. deren Filialen - auch online zu bestellen (<https://www.schmidt.co.th/en/>); dort gibt es auch Mehl, Backmischungen, Trockenhefe..., aber alles relativ teuer.

Sesam: Hellen und schwarzen Sesam gibt es in jedem Lebensmittelgeschäft oder Thaimarkt zu kaufen.

Sonstiges: Z.B. kann man seiner Backmischung auch etwas **Chia-Samen** (1 Esslöffel) oder etwas **Couscous** (2 Esslöffel) beimischen. Für Experimente sollte man immer offen sein.

So, jetzt geht es los - mit der Zusammenstellung der Brotbackmischung.

Ich werde nun kurz beschreiben, wie ich meine eigene Backmischung zusammenstelle. Dabei ist es egal, ob man dann mit einem Brotbackautomaten (nicht so viel Arbeit) arbeitet oder den Teig selbst knetet und schließlich das Brot im Backofen backt.

In eine Schüssel auf einer Waage gibt man folgende Zutaten für die Brotbackmischung zusammen:

- 500 g Brotmehl
- 10 g Trockenhefe (bzw. den Inhalt einer deutschen 7g-Tüte)
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Zucker

Nun schon mal alles mit einem Löffel vorsichtig und gut vermischen.
Dann kommen Körner dazu:

- 2 Esslöffel Schwarzer Sesam
- 2 Esslöffel Heller Sesam
- 2 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- 2 Esslöffel Kürbiskerne
- 1 Esslöffel Chia-Samen (wenn man hat und will)
- 2 Esslöffel Couscous (wenn man hat und will)

So, nun alles mit einem Löffel wieder mischen, damit alles gut verteilt ist.

Damit wäre die Backmischung fertig.

Jetzt geht es zunächst weiter mit dem Brotbackautomat:

300 ml Wasser vorlegen

Die **Backmischung** vorsichtig darauf schütten.

Ca. **2 Esslöffel Olivenöl** (wenn man hat) oben drauf gießen.

Nun das **Standardprogramm** (bei meinem Brotbackautomat Programm 1) einschalten, den Schalter auf „dunkel“ einstellen, mit einem anderen auf 1000g einstellen und Brotbackmaschine starten.

Vorher muss man sich natürlich absichern, dass sein eigener Brotbackautomat für 1000g-Brote geeignet ist (manche sind nur für kleinere Brote geeignet, da muss man bei den Zutaten etwas umrechnen). Nach ca. 3,5 Stunden ist mein Brot fertig, und ich lasse es abkühlen.

Brot backen im Handbetrieb:

300 ml Wasser in eine Schüssel geben.

Die Backmischung vorsichtig darauf schütten.

Ca. 2 Esslöffel Olivenöl (wenn man hat) oben drauf gießen.

Dann entweder mit dem elektrischen Rührer (mit Knethaken) ca. 15 Minuten rühren oder alles mit der Hand vermischen und solange kneten, bis ein homogener Klumpen entstanden ist.

Den Teig dann 45 Minuten gehen lassen, dabei ein Küchentuch über die Schüssel legen.

Danach den Teig noch einmal gründlich kneten (wenn er zu matschig ist, noch etwas Mehl hinzufügen).

Dem Teig länglich formen und in eine Backform (Sandkuchen-Backform) geben, mit einem Handtuch abdecken und nochmals 45 Minuten gehen lassen.

Dann die Backform (ohne Tuch) in den Backofen stellen (mittlere Schiene) und die Temperatur (oben + unten) auf 175°C stellen. Sobald der Backofen die Temperatur erreicht hat, das Brot weiterbacken, bis die Kruste eine goldene Farbe angenommen hat – ca. 30 Minuten, muss man ausprobieren. Man kann das heiße Brot noch ein wenig mit einem Sprüher mit Wasser besprühen. Abkühlen lassen und Fertig.

Dieses Brot lässt sich übrigens sehr gut toasten, und es bleibt einige Zeit knusprig – im Gegensatz zum normalen Fabrik-Toastbrot.

Ich selbst schneide das Brot nach dem Abkühlen mit meiner alten Brotschneidemaschine in Scheiben und bewahre es in einer Plastikdose im Kühlschrank auf.


